한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2024. Vol. 29, No. 3, 417 - 440

재난 정신건강 회복을 위한 개인 및 지역사회 회복탄력성 요인 검토†

윤 정 미
서울여자대학교 아동청소년심리연구소 연구원

곽 의 현
국립정신건강센터, 국가트라우마센터 심리연구관

심 민 영‡
국립정신건강센터, 국가트라우마센터 센터장

본 연구는 재난 상황에서 개인과 지역사회의 정신건강 회복을 위한 회복탄력성의 개념화와 요인을 검토하고자 하였다. 회복탄력성은 최근 재난 분야에서 주목받고 있는 개념이나 다양한 학문분야에서 연구됨에 따라 수많은 개념화 방식이 제시되어 왔다. 이로 인해 재난 회복탄력성 또한 개념이 불분명하여 재난 현장에서의 활용도가 제한적인 실정이다. 본 연구는 재난 회복탄력성의 개념화의 토대를 쌓기 위하여 선행연구 검토를 통해 다양한 통합적 회복탄력성 이론을 제시하고 재난의 특성에 가장 적합한 회복탄력성 개념화 방향성에 대해 논의하였다. 이를 기반으로 재난 현장에서 활용할 수 있는 회복탄력성 요인을 검토함으로써 회복탄력성 활용을 위한 이론적 근거를 다지고자 하였다. 재난 회복탄력성 요인은 개인 수준과 지역사회 수준에 따라 각기 제시하였다. 개인 회복탄력성 요인에는 사회적 연결망, 자기관리 및 조절, 대처 효능감 및 유연성, 긍정정서 등이 포함되었으며, 지역사회 회복탄력성으로는 의사소통 체계, 신뢰 및 규범의 공유, 사회문화적 정체성과 같은 사회적 자본 등이 포함되었다.

주요어: 회복탄력성, 회복탄력성 요인, 재난 회복탄력성, 재난 정신건강, 재난 회복

† 본 연구는 국립정신건강센터 임상연구사업의 지원을 받아 이루어졌음(2023-03)
‡ 교신저자(Corresponding author): 심민영, (04933) 서울시 광진구 용마산로 127 국립정신건강센터, 국가트라우마센터 센터장, Tel: 02-2204-0115, E-mail: mdsim@hanmail.net

재난은 사회가 지닌 자원을 초과하는 수준의 광범위한 인적, 물질적, 경제적, 환경적 손상을 포함하는 심각한 사회적 기능의 붕괴를 일으키며(United Nations International Strategy for Disaster Reduction, 2009) 예측 및 통제 가능성이 낮다(Math, Nirmala, Moirangthem, & Kumar, 2015). 이에 효과적인 재난 대응은 국가의 중요한 과제로 오랜 시간 자리매김해 왔으나, 개념적 정립과 체계적 연구는 비교적 근래의 일이다. 1990년대 이후 재난 대응에 대한 개념적인 확장이 이뤄지면서 전통적인 물질 및 보상 중심의 재난 지원을 넘어 국민과 지역, 사회 전체에 대한 정신건강 관리의 중요성이 대두되고 있다(재난안전연구소, 2018; Goldmann & Galea, 2014).

재난의 광범위한 붕괴는 개인과 사회의 정신건강에 장단기적으로 상당한 충격을 미친다(오혜영, 2016; Norris et al., 2002). 재난으로 인한 개인의 정신건강 악화는 개인을 넘어 지역사회 대처능력 감소와 집단 갈등 등 사회적 문제로 이어지는 것으로 알려져 있다(재난안전연구소, 2018; Jacobs, 1995). 국내에서는 2014년 발생한 세월호 참사를 계기로 재난 심리지원의 중요성이 강조되기 시작했다(박성용, 안현의, 박주언, 2016). 더불어 지난 10년 중 최대 규모의 사망자 및 재산 피해를 초래한 코로나19 유행으로 말미암아(행정안전부, 2022) 재난을 경험한 개인과 지역사회의 심리적 회복을 위한 국가적 수준의 적극적인 대책 마련의 필요성이 대두되었다.

이러한 맥락에서 회복탄력성은 재난 관리 및 정책의 중요한 요소로서 언급된다(Henstra & McBean, 2005; Jenkins, 2015; Tiernan et al., 2019). 회복탄력성은 개인과 환경의 복잡한 상호작용의 산물로 다양한 요소를 내포하고 있다(Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). 더욱이 학문과 이론에 따라 회복탄력성은 각기 다른 방식으로 정의되어 더욱 모호한 개념으로 여겨졌다(Baggio, Brown, & Hellebrandt, 2015). 이로 인해 최근까지 회복탄력성에 대한 다양한 개념을 통합하여 명확히 개념을 정의하려는 시도가 지속적으로 이루어지고 있다. 심리학 및 정신건강 분야뿐만 아니라 생태학, 정치학 등 다양한 학문의 회복탄력성 연구를 검토한 결과, 회복탄력성 개념의 핵심 주제는 역경과 적응(Fletcher & Sarkar, 2013; Rutter, 2006), 또는 동요와 회복(Tiernan et al., 2019), 장해에 저항하는 것(Baggio et al., 2015) 등으로 요약할 수 있다.

다만 회복탄력성의 구체적인 개념화 및 조작적 정의는 연구마다 다양하며 크게 두 가지 갈래로 나뉘는 경향이 있다(표 1 참조). 회복탄력성은 역경 이후 변화된 환경에 긍정적으로 적응한 '결과'(예컨대 Troy et al., 2023)라는 주장과 개인, 가족, 학교, 지역사회 등의 다양한 체계 간 상호작용을 통해 적응하는 '과정'(예컨대 Norris, Stevens, Pfefferbaum, Wyche, & Pfefferbaum, 2008; Ungar, 2018)이라는 주장을 들 수 있다. 이러한 회복탄력성 본질(결과 대 과정)에서의 차이는 회복탄력성의 측정과 개입 방식의 차이로 이어진다. 예컨대 회복탄력성을 결과로 보는 경우 역경 후 개인의 적응 기능 및 정신건강 결과를 측정하여 회복탄력성을 평가하며(Bonanno, Romero, & Klein, 2015 참조) 적응 기능과 정신건강 증진을 목표로 개입한다(Chmitorz et al., 2018). 다양한 체계 간 상호작용 과정으로서 보는 경우 각 체계의 특성에 따라 회복탄력성 촉진 요인을 달리 구

성하여 측정하고 개입해야 한다고 본다(Ungar & Liebenberg, 2011 참조).

인간은 다양한 수준의 생태학적 체계로 구성된 환경 속에서 살고 있으며 체계 간 역동적인 상호작용을 통해 발달하고 적응한다(Bronfenbrenner & Morris, 2007; Masten, 2001). 유사한 맥락에서 최근에는 회복탄력성을 개인 또는 체계의 고정된 특성이 아니라 체계 간 상호작용 과정으로서 보는 관점이 주목을 받고 있다(Aburn, Gott, & Hoare, 2016; Fletcher & Sarkar, 2013). 재난 분야에서 회복탄력성을 활용하고자 할 때 이러한 관점은 유용한 토대를 제공한다. 재난은 다른 스

표 1. 대표적인 회복탄력성 정의

출처	체계의 수준	정의
Holling, 1973	사회 및 생태체계	"... 지역주민들 또는 상태 변인들 간 변화와 방해를 흡수하고 동일한 관계를 유지할 수 있는 체계 및 체계의 능력의 지속성에 대한 측정치(p.14)"
Adger, 2000	사회 및 생태체계	"사회적 회복탄력성은 사회, 정치 및 환경의 변화로 인한 외적 스트레스와 혼란에 대처하는 집단 또는 지역사회의 능력이다 ... 생태학적 회복탄력성은 생태체계가 혼란에 직면해서도 스스로를 유지하는 특성이다(p.347)."
Ahern, 2011	지역사회	"회복탄력성은 체계가 다른 상태로 변화되지 않으면서 변화와 혼란으로부터 회복하고 재조직화하는 체계의 역량이다 - 다시 말해, '실패에도 안전한' 체계를 의미한다(p.341)."
Norris et al., 2008	지역사회	"혼란 이후에 집단 구성원들의 긍정적인 기능 및 적응 궤적과, 일련의 네트워크화된(networked) 적응 역량을 연결하는(linking) 과정(p.131)."
UNISDR, 2009	지역사회	"위험에 노출된 체계, 지역사회 또는 사회가 자신들의 핵심적인 기초 구조 및 기능의 보존 및 복원(restoration)하는 것을 포함하여 위험의 영향을 적시에 효과적으로 저항, 흡수, 수용 및 회복하는 능력을 의미한다(p.24)."
Cutter et al., 2010	지역사회	"회복탄력성은 개입과 정책을 통해 육성할 수 있는 일련의 역량들로, 결과적으로 재난 대응과 회복에 대한 지역사회의 능력을 구축하고 강화하도록 돕는다(p.2)."
Bonanno & DIminich, 2013	개인	"회복탄력성은 종종 과정으로 설명되지만 이 과정을 현실적으로 이해할 수 있는 유일한 맥락(context)은 명확한 역경과 그에 대한 개념적으로 타당한 결과가 있는 경우다(p.6-7) ... 급성 스트레스 사건 이후에 나타나는 최소-영향 회복탄력성(minimal-impact resilience)은 기능에 영구적인 영향이 거의 없으며, 잠재적으로 외상적인 사건 이전부터 이후까지 지속적이고 건강한 적응 궤적을 비교적 안정적으로 나타낸다(p.3)."
Masten et al., 2021	개인	"... 체계의 기능이나 생존, 발달을 위협하는 도전적 상황에서 다체계 과정을 통해 성공적으로 적응하는 역동적인 체계의 역량(p.524) ... 이는 다양한 과정 및 발달의 결과로 시간이 지남에 따라 변화하는 것이다(p.525)."
Luthar et al., 2000	개인	"... 중대한 역경의 맥락 내에서의 긍정적 적응을 포괄하는 역동적인 과정(p.543)."
Ungar, 2018	개인	".. 회복탄력성은 행위자들(개인, 조직 또는 생태계 등)이 압력이 있는 환경에서의 지속가능성을 위해 요구되는 자원을 획득하는 것을 통한, 연속적으로 나타나는 체계 간 상호의존적 상호작용(p.1)."

주. UNISDR=United Nations International Strategy for Disaster Reduction.

트레스 사건과 달리 개인을 넘어 지역사회, 문화 및 경제적 체계 등 넓은 범위의 체계에 충격을 미쳐(Math et al., 2015) 개인뿐 아니라 개인이 속한 집단 수준에서도 외상(collective trauma)을 야기할 수 있기 때문이다(오혜영, 2016; 허심양, 최현정, 2017). 다만 체계 간 역동적인 상호작용이란 시간의 흐름 속에서 다양한 요인들의 복잡한 관계를 포괄하는 개념이므로, 이를 측정가능한 형태로 조작적 정의를 내리고 양적으로 분석하기 매우 까다롭다는 한계가 있다(기경희, 김광수, 2018; Masten, Lucke, Nelson, & Stallworthy, 2021; Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick, & Yehuda, 2014).

학문적·이론적 기반에 따라 연구의 초점이 되는 체계의 수준(예컨대, 개인, 가족, 집단, 지역사회)이 다른 것 또한 통합적인 개념화와 구체적인 조작적 정의를 어렵게 한다. 재난위기관리 및 정책분야에서는 주로 사회와 기관의 회복탄력성에 초점을 두며(예컨대, 이대웅, 권기헌, 2017), 심리학 및 정신건강 분야에서는 개인의 트라우마와 회복탄력성에 초점을 두고 있다(오혜영, 2016). 지역사회의 회복과 안녕감은 지역사회의 구성원인 각 개인의 안녕감과 밀접한 관련이 있음을 고려할 때(Schulenberg, 2016) 재난 상황에서 개인과 지역사회 양 측면의 회복탄력성을 아우를 수 있는 통합적 접근방법이 개발될 필요가 있다.

이를 위한 사전 단계로서 본 연구는 회복탄력성 관련 이론 및 연구 결과들을 재난의 맥락에서 종합적으로 검토하고자 한다. 문헌연구방법 중 통합적 문헌검토(integrative review)는 논문뿐만 아니라 책과 기타 출판물들을 종합적으로 검토하여 내용을 분류하고 연결함으로써 기존의 개념을 재개념화하고 이론적 토대를 제시하거나 확장할 수 있다(Snyder, 2019). 이와 같은 방법은 개념적으로 잘 정리되어 있지 않은 회복탄력성 연구 결과 간 통합으로 나아가는 근간을 마련하는 데 유용할 것이다. 따라서 본 연구는 재난 정신건강과 개인 회복탄력성, 지역사회 회복탄력성, 사회적 회복탄력성을 주제로 출간된 다양한 유형의 자료들을 종합적으로 검토하여 재난 회복탄력성의 개념 형성을 위한 기초적인 토대를 마련하고자 한다. 먼저 재난 회복탄력성의 개념과 정의의 방향성에 대해 논의하고 재난 환경에서 개인 및 사회의 회복탄력성 촉진에 중요한 요인을 탐색할 것이다.

회복탄력성 개념화

심리학에서 회복탄력성 연구는 1970년대에 가난, 학대와 같이 정신건강에 위협적인 환경에 처한 아동들에게서도 적응적 발달 궤적을 보이는 사례가 관찰되며 본격적으로 시작되었다(Garmezy, 1993). 초기 연구들은 주로 발달심리학적 관점에서 만성적인 스트레스 사건을 겪는 아동의 적응적 발달 요인을 조사하였으며, 이후 체계 이론과 접목하여 개인과 다른 체계 간 상호작용을 통한 적응 과정에 대한 연구로 발전해 나아갔다(Bonanno & Diminich, 2013; Masten et al., 2021). 이 관점의 연구자들은 회복탄력성을 다체계 간 역동적인 적응 과정으로서 정의한다(Masten, 2013; Masten et al., 2021; Ungar, 2018).

한편 성인 정신건강 관련 분야들에서도 미국의 9.11과 같은 대규모 사회재난과 외상, 상실 등의 급성 스트레스 사건의 경험 이후 회복 및 적응에

대한 관심이 증가함에 따라 회복탄력성 연구가 촉진되었다(Bonanno & Diminich, 2013; Schulenberg, 2016). 이들은 사건 이후에 나타나는 안녕감 등의 정신건강 지표를 통해 적응 수준을 측정하고 회복탄력성을 평가하였다(Ryff, Singer, & Love, 2004). 이러한 관점에서 회복탄력성이란 급성 스트레스 사건 경험 이후 일시적 동요를 겪더라도 건강한 적응 수준으로 회복되거나 적응을 유지하는 결과(Troy et al., 2023) 또는, 그러한 결과를 나타내는 궤적(Bonanno, 2004; Bonanno et al., 2015)으로 개념화된다.

회복탄력성 연구가 점차 진화하며 복잡해지고 있는 가운데, 스트레스 사건 유형과 회복탄력성의 본질(결과 또는 과정), 체계의 수준(개인 또는 지역사회) 등을 아우르는 하나의 통합적 개념을 개발하거나 유기적으로 연결하려는 시도가 이루어지고 있다(예컨대 Baggio et al., 2015). 이들 중 일부 연구자는 회복탄력성을 다른 유사 개념들(예컨대 회복, 스트레스 저항)과 구분하여 보다 세분화함으로써 협의적인 정의를 내리는 반면, 다른 한편에서는 다양한 분야의 이론을 모두 포괄할 수 있도록 추상적이고 광의적인 개념을 제시한다.

Bonanno와 동료들은(Bonanno, 2004; Bonanno & Diminich, 2013; Bonanno et al., 2015) 스트레스 사건 유형과 증상 수준에 따라 다양한 적응 궤적을 구분하며, 회복탄력성을 비교적 협의적으로 정의하고 있다. 이들은 급성 스트레스 사건 발생 후 길어도 몇 주간의 일시적 동요를 보이다가 빠르게 회복되는 궤적을 보일 때 회복탄력적이라고 하였다. 회복탄력성과 달리 부적응 양상이 더 심각하며 장시간에 걸쳐 완만하게 이전 수준으로 돌아오는 경우는 '회복(recovery)'으로 개념화하였다. 이러한 방식은 재난 이후 겪는 일시적인 고통은 정상 반응이며 대부분 빠르게 회복된다고 보는 관점과(Norris, Tracy, & Galea, 2009) 회복탄력성은 누구나 경험할 수 있는 보편적 특성이라는 선행연구의 합의를(Aburn et al., 2016) 반영하고 있다.

스트레스 대처를 위한 자원의 동원과 손실 개념을 중심으로 지역사회와 개인의 회복탄력성 과정을 설명한 Norris와 동료들(Norris et al., 2008; Norris et al., 2009)의 이론 또한 비교적 협의적으로 회복탄력성을 개념화하고 있다. 이들은 회복탄력성과 스트레스 저항의 궤적을 명확히 구분하였다. 개인과 지역사회는 역경에 대응할 자원이 충분한 경우 역경에 저항하고 기존의 적응 기능을 유지할 수 있으며 이는 스트레스 저항 궤적을 의미한다. 그러나 자원이 부족할 때 개인과 사회는 기능 붕괴 및 동요를 겪게 되며, 이에 대처하기 위해 변화된 환경에 새롭게 적응하고 빠르게 회복하는 것을 회복탄력성으로 보았다. 이들의 이론에서 회복탄력성과 회복 궤적 간 구분은 다소 분명치 않다. Norris 등(2009)에서는 재난 경험자의 정신건강 경로를 추적하면서 빠른 회복 속도를 보일 때 회복탄력성으로 정의하였으나, Norris 등(2008)에서 제시된 이론적 모형에는 회복 속도에 따른 구분이 포함되어 있지 않았다.

심리학 분야의 초기 회복탄력성 연구에서부터 현재까지 활발히 연구를 이어온 Masten과 동료들(Masten, 2013, 2021; Masten et al., 2021; Masten & Motti-Stefanidi, 2020)은 체계 간 상호작용 과정을 강조하며 비교적 광의적인 이론적 모형을 제시하였다. 이 모형에 따르면 회복탄력성은 여러 수준의 체계 간 상호작용 과정을 통해 위협이나

혼란에 성공적으로 적응하는 체계의 역량으로 정의된다. 이때 역량이란 특질(trait)이 아니라 체계 간 상호작용을 통해 발달한 산물이다. 체계란 개인의 신경생물학적 측면을 포함하여 개인을 둘러싼 환경, 즉 가족, 학교, 지역사회, 문화적 특성 등 넓은 범주가 포함된다. 이러한 체계는 각기 독립적으로 존재하는 것이 아니라 상호연결되어 있으므로 회복탄력성은 각 체계의 역량과 요인이 상호적으로 영향을 미치며 발달하는 역동적이고, 시간에 따라 변화하는 현상인 것이다. 따라서 모든 측면에서 언제나 회복탄력적이거나 언제나 취약한 체계는 없다. 이는 상당히 광범위하고 추상적인 개념화로, 앞선 이론들과 달리 회복탄력성과 유사 개념들 간 구분도 짓지 않고 있다. 이 모형에서 회복탄력성이란 스트레스 저항, 회복, 외상후 성장 등의 좋은 적응을 나타내는 모든 경로를 포함하여 적응의 전반적 과정을 일컫는다(Masten, 2013; Masten & Cicchetti, 2016; Masten & Obradovic, 2008).

각 회복탄력성 이론들은 저마다 다른 장단점을 지니고 있다. 협의의 정의는 초점이 되는 대상이나 현상의 범위를 좁힘으로써 개념을 구체화 하고 재난 현장에서 특정한 증상을 보이는 개인을 식별하는 데 활용할 수 있다. 그러나 해당 정의에 포함되지 않는 현상들은 고려사항에서 배제될 수 있다는 한계가 있다. 예컨대 재난 현장에서는 Bonanno와 Norris와 같이 회복 속도를 기반으로 구분되는 회복 경로와 회복탄력성 경로를 실질적으로 확인하기 어렵다. 재난 후 단일 시점에서 개인 및 지역사회가 보이는 동요가 일시적인지, 악화 과정인지, 회복 과정인지 판단하는 것이 불가능하기 때문이다. Wong과 Wong(2012) 또한 회복과 회복탄력성 경로를 구분하는 기준이 현장에서는 모호할 수 있으므로 실용적인 측면에서 두 개념을 구분하지 않는 것을 추천하였다. 더불어 최적의 회복탄력성 지표에 대한 합의의 부족 또한(Forbes & Fikretoglu, 2018; Luthar et al., 2000) 협의적인 회복탄력성 정의로 회복탄력성의 다면적인 특성을 포착하지 못할 가능성을 높일 수 있다.

광의적 정의는 전체적인 흐름을 이해하는 데 유용하다. 특히 회복의 과정을 강조하며 적응 양상을 포괄하는 광범위한 개념을 제시하면서 회복탄력성의 본질을 '역량'으로 정의한 Masten과 동료들의 개념은 재난 상황에 적용하는 데 몇 가지 이점이 있다. 첫째, 개인뿐만 아니라 가족, 지역사회, 경제 등 다양한 종류의 체계에 적용할 수 있으며 둘째, 다양한 이론 및 학자들 간 의사소통을 지원함으로써 통합적 관점을 갖도록 도울 수 있다(Masten et al., 2021). 다양한 체계에 충격을 미치는 재난에 적절히 대응하기 위해서는 여러 분야의 전문가들 간 효과적인 상호작용이 중요하다. 따라서 다체계를 고려할 뿐만 아니라 분야 간 의사소통 효율성을 증진시킨다는 점에서(Masten et al., 2021) 광의의 회복탄력성 개념은 재난 상황에 적합한 것으로 생각된다. 끝으로 '역량'으로서의 회복탄력성 개념은 회복탄력성 측정을 가능하게 한다(Southwick et al., 2014). 적응 역량으로서 고려되는 다양한 요인들을 회복탄력성의 조작적 정의에 반영할 수 있도록 토대를 제시한 것이다. 이러한 개념화 방식은 개인과 지역사회의 재난 회복을 위한 통합적인 밑그림을 제시할 수 있다.

따라서 본 연구는 Masten과 동료들의 회복탄력성에 대한 광의적 개념을 기반으로 삼고자 한다. 재난 상황에서 정신건강을 유지하거나 회복하

는 데 필요한 역량에 포함될 수 있는 요인들을 회복탄력성 요인으로 정의하고, 어떠한 요인이 재난이라는 역경을 극복하는 데 유용할지 살펴보고자 한다.

회복탄력성 요인

회복탄력성 요인 역시 개념의 모호성으로 인하여 이론에 따라 예측 및 촉진 요인, 보호 요인 간 구분이 명확치 않고 혼재되어 있다(Bonanno et al., 2015). Masten(2013)은 긍정적 적응과 단순히 상관이 있음을 의미하는 촉진 요인과, 스트레스 사건의 효과를 조절하여 위기 상황에서 더 중요한 역할을 하는 보호 요인을 구분하는 것이 현실적으로는 가능하지 않다고 보았다. 해당 요인이 고위험 집단과 저위험 집단에서 동일한 효과를 지니는지(즉 촉진 요인), 고위험 환경에서 특별한 역할을 하는 요인인지(즉 보호 요인) 혹은 두 가지 역할을 모두 하는지 명확히 밝히기 어렵기 때문이다.

이에 따라 본 연구에서는 좋은 적응으로 이어지는 회복탄력성 과정을 촉진하거나 보호하는 요인들을 포괄적으로 회복탄력성 요인이라고 정의하고자 한다. 향후 활용도를 고려하여 성격 또는 기질과 같이 비교적 시간에 따라 상대적으로 안정적인 요인보다 개입에 따라 긍정적인 변화가 뚜렷하게 나타나는 요인을 중심으로 탐색할 것이다. 또한 본 연구에서는 회복탄력성을 상당히 많은 요인들이 상호적으로 그리고 종합적으로 작용하는 과정으로 정의하였으므로 특정 회복탄력성 요인 몇 가지에 한정하기보다 다양한 회복탄력성 요인을 개인과 사회 체계 수준에서 각기 탐색하고자 한다. 이후 개인과 사회 수준에서의 요인들 간 상호작용에 대해 고찰해볼 것이다.

개인 회복탄력성 요인

재난과 같은 통제할 수 없는 급성 스트레스 사건은 개인의 통제감 상실을 야기하여 부정적 정서를 일으킬 수 있다(Benight & Bandura, 2004). 자신의 신체적·정서적·인지적 측면을 조절하고 통제하는 자기관리 역량은 특히 이러한 상황에서 효과적 대처 및 회복 역량을 증진시킬 수 있다(Masten & Obradovic, 2008; Troy & Mauss, 2011). 해외 파견으로 외상 사건 경험의 가능성이 높은 군인과(Mclarnon, Rothstein, & King, 2021) 미국의 9.11 사건 후 뉴욕대학교 학생에서도(Bonanno, Papa, Lalande, Westphal, & Coifman, 2004) 인지 및 정서적 조절과 정서 표현의 유연성 등의 조절 역량이 더 좋은 적응과 관련 있는 것으로 나타났다. 다양한 압력이 있는 재난 상황에서도 자기를 조절하고 통제할 수 있는 역량을 기르는 것은 회복탄력성을 높이는 데 도움이 될 수 있다.

자기조절 행동의 질과 수행 수준은 개인의 동기에 따라 달라질 수 있다. 행동의 동기를 설명하는 자기결정성 이론(self-determination theory)에 따르면, 얻고자 하는 결과나 목표에 높은 가치를 부여하는 경우 통제소재가 개인내부로 지각되어 자율성과 자기조절 행동을 증진시킬 수 있다(Ryan & Deci, 2000). 유사한 맥락에서 Masten과 Obradovic(2008)은 인간이 역경에도 불구하고 지속적으로 목표 달성을 위해 노력하도록 이끄는 숙달 동기가 재난 상황에서의 성공적인 자기조절

행동뿐만 아니라 환경을 통제하고 극복할 수 있다는 자기효능감을 증진시킨다고 하였다.

환경에 대한 통제감과 자신의 대처 능력에 대한 긍정적 신념을 뜻하는 대처 효능감은 재난 대응 및 회복과 밀접한 관련이 있다(Masten & Obradovic, 2008; Norris et al., 2002). 터키의 지진 생존자들 중 경험한 지진의 영향이 심각할수록 대처 효능감과 정신건강 지표 간 연관성이 높았다(Sumer, Karanci, Berument, & Gunes, 2005). 대처 효능감 증진에 있어 전통적으로 대처 전략 유형의 중요성이 강조되었다. 회피적 대처보다 적극적 대처가 스트레스 사건 이후 긍정적 적응으로 이어질 가능성을 높인다는 점은 널리 알려져 있다(예컨대, Moos, Brennan, Fondacaro, & Moos, 1990).

한편으로 특정 전략보다 대처 유연성이 대처효능감 증진에 중요할 수 있다는 의견 또한 제시되고 있다(Bonanno, Pat-Horenczyk, & Noll 2011). 개인의 대처 전략 선택은 사건에 대한 주관적 해석에 따라 달라질 수 있고(Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986) 대다수의 사람들이 다양한 대처 전략들을 동시적으로 사용한다는 결과가 보고된 바 있다(Norris et al., 2002). 실제로 배우자 사별과 같은 외상 및 스트레스 상황을 경험한 경우 대처 유연성이 높을수록 정신장애 증상이 낮고 적응 수준이 높았다(Burton et al., 2012; Cheng, Lau, & Chan, 2014). 재난 환경에서는 다양한 신체적·심리적 요구가 발생하므로 상황에 따라 적합한 전략을 유연하게 선택하는 역량이 회복탄력성에 중요할 수 있다(Shing, Jayawickreme, & Waugh, 2016).

삶이 위협을 받는 상황에서도 긍정 정서를 경험하는 것은 회복탄력성에 상당한 기여를 하는 것으로 밝혀져 있다(Shing et al., 2016). Fredrickson의 확장 및 구축 이론에 따르면 긍정 정서는 부정 정서의 효과를 '무효화(undo)'할 뿐만 아니라 개인의 사고 및 주의의 확장, 내적 자원 구축을 통해 역경에 대한 대처와 회복을 돕는다(Fredrickson, 2004; Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000). 경험적 증거에 따르면 국가적 테러 사건의 간접적 경험 이후 긍정 정서 수준이 사건 전 회복탄력성과 사건 후 우울 및 심리적 자원 발달 간 관계를 완전히 매개하였다(Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003). 뿐만 아니라 불안 경험 이후 긍정 정서 유발 영상을 본 집단이 다른 영상을 본 집단에 비해 빠른 심혈관 회복을 보였다(Fredrickson et al., 2000). 재난 상황에서도 긍정 정서의 경험이 심리적 적응과 신체적 회복 모두를 촉진할 수 있음을 시사한다(Diamond & Aspinwall, 2003; Isen, 2009).

희망 및 낙관성은 개념적·심리적 측면에서 다소 다른 개념인 것으로 보고되고 있으나(Bruininks & Malle, 2005 참조), 두 요인 모두 미래에 대한 긍정적인 관점과 관련되어 재난 정신건강 분야에서 중요하게 다루어지고 있다. 삶을 광범위하게 파괴하는 재난은 삶에 대한 통제감을 떨어뜨리고 미래에 대해 부정적인 관점을 갖게 한다(Hobfoll et al., 2007; Norris et al., 2002). 심지어 간접적인 재난 경험 이후에도 미래가 한정되어 있으며 기회가 더 적을 것이라는 감각이 유발되어(Västfjäll, Peters, & Slovic, 2008) 재난 경험이 미래에 대한 관점을 상당히 변화시킬 수 있음이 시사된다. 그러나 기질적 낙관성이 높은 사

람은 지진 및 쓰나미로 인한 주거지 피해와 같은 물질적 손실 이후 우울 증상을 더 적게 경험하는 것으로 나타났다(Gero, Aida, Shirai, Kondo, & Kawachi, 2021). 재난 상황에서 희망과 낙관성은 역경을 일시적 상황으로 지각하는 관점이나 미래 지향적인 관점을 촉진하여, 비교적 빠르게 고통으로부터 벗어날 수 있도록 돕고 적극적으로 대처하도록 이끌 수 있다(Peterson & Steen, 2002; Walsh, 2011).

역경 이후 자신과 세상, 미래에 대한 관점이 부정적으로 변화할 때 이러한 관점의 회복을 돕는 또 다른 요인으로 의미형성을 들 수 있다(Peres, Moreira-Almeida, Nasello, & Koenig, 2007). 사람은 신념, 목표, 주관적 감정으로 구성된 전반적 의미체계(global meaning system)를 지니고 있는데 이 체계로 외상 사건이 설명되지 않을 때 개인은 혼란과 고통을 경험한다(Greenberg, 1995; Park, 2013; Skaggs & Barron, 2006). 예컨대 세상에 대한 긍정적 관점을 갖고 있는 사람이 외상 사건으로 사람들의 이기적인 면모를 보게 되었을 때 가치관의 혼란과 심적 고통을 겪을 수 있다(Park, 2013). 의미 형성은 이러한 모순이나 차이를 감소시키는 과정으로, 사건을 다른 관점에서 바라보고 이해함으로써 자신의 신념과 목표, 전반적 의미체계를 재구성하는 것을 의미한다(Davis, Wortman, Lehman, & Silver, 2000). 재난 경험 이후 의미 형성을 위한 개입 시 주의할 점은 의미 형성 시도의 시기가 중요하다는 것이다. 미국의 9.11 테러 사건 후 두 달이 지난 시점에서의 의미 찾기는 2년 후의 적응에 긍정적인 효과를 미친 반면에, 사건 직후의 의미 찾기는 오히려 외상 후 스트레스 증상을 증가시킨 바 있다(Updegraff, Silver, & Holman, 2008).

Folkman(1997)은 의미형성적 대처 기술로서 긍정적 재평가와 목표 수정 및 문제초점적 대처의 계획, 영성적 신념 등을 제시하였다. 종교 및 영성적 신념은 재난에도 불구하고 희망을 지닐 수 있도록 돕는다(Hobfoll et al., 2007). 재난과 같은 외상적 사건은 종종 개인의 종교성 또는 영성을 발달시키는데, 신에 대한 믿음, 종교적 대처와 개방성 등은 희망을 포함한 긍정적 정신건강 및 외상 후 성장과 밀접한 관련이 있다(Shaw, Joseph, & Linley, 2005; Smith, Pargament, Brant, & Oliver, 2000). 재난 대처 방식에 대한 미국의 국가적 조사에서 사회적 상호작용 다음으로 종교적 대처가 (예컨대 기도) 가장 많이 사용되었으며(Schuster et al., 2001) 허리케인 경험 후 10년이 지난 시점에서도 영성은 회복탄력성에 독립적으로 기여하였다(Cherry et al., 2018).

그러나 종교적 대처가 항상 회복탄력성 및 정신건강과 정적으로 관련되는 것은 아니다. 부정적인 방향으로 종교적 대처를 활용하거나 의미 형성을 하는 경우 정신건강이 악화되는 결과로 이어질 수 있다(예컨대 영성적 단절, 악마적 해석, 신의 힘에 대한 재평가, 신의 처벌로서 재해석 등; Ano & Vasconcelles, 2005; Pargament, Smith, Koenig, & Perez, 1998 참고). 재난 이후 종교 및 영성적 측면의 촉진은 개인이 사건에 대한 의미를 재구축하게 도움으로써 회복을 촉진할 수 있으나(Folkman, 1997), 종교적 해석과 대처가 긍정적인 방향으로 이루어질 수 있도록 유의해야 함을 시사한다.

사회적 회복탄력성 요인

Ungar와 Theron(2020)은 심리적 회복탄력성 연구들이 사회적 자원과 환경의 영향을 간과하는 경향이 있다고 보았다. 지역사회(community), 또는 공동체(collective), 사회적(social) 회복탄력성은 초점을 두는 체계의 수준이나 규모에서 차이가 있으나 본 연구에서는 모두 개인을 둘러싼 다양한 체계의 회복탄력성을 의미하는 것으로 보고자 한다.

지역사회 회복탄력성은 단순히 개인 회복탄력성의 총합을 뜻하지 않으며, 사회 전체가 집단으로서 가해지는 압력에 반응하고 적응하는 것을 의미한다(Moya & Goenechea, 2022; Parker, 2010). 이는 개인의 심리적 회복탄력성에 비하여 최근에 개념적·실증적 연구가 이루어지고 있어 심도 깊은 탐색이 어려운 실정이다(Moya & Goenechea, 2022). 지역사회 회복탄력성의 이론적 틀을 구성하고자 시도한 연구들은(예컨대, Cai et al., 2018; Suleimany, Mokhtarzadeh, Sharifi, 2022; Valinejad, Guo, Cho, & Chen, 2022) 사회, 기관, 경제(자원 분배), 사회제반시설과 같은 하위 차원을 제시하고 있으나, 이러한 구분과 정의는 연구에 따라 다소 다르다. 이에 본 연구에서는 기존 연구들에서 강조되고 있는 사회적 차원을 중심으로 요인을 소개하면서 기관 및 경제적 차원에 대해서도 간략히 탐색해 보고자 한다.

사회적 차원에 포함되는 사회적 지지 및 연결망은 대부분의 연구에서 빈번히 언급되는 요인으로 개인뿐만 아니라(예컨대, Bonanno & Diminich, 2013; Norris et al., 2008) 사회의 회복과 적응에도 매우 중요하다(예컨대, Suleimany et al., 2022). 연구의 초점에 따라 가족 및 또래의 지지적 관계와 사회적 연결망(Ungar, Ghazinour, & Richter, 2013), 사회적 자본(Bonanno & Diminich, 2013), 지역사회 연결성(Hobfoll et al., 2007), 의사소통 연결망(Patel, Rogers, Amlôt, & Rubin, 2017) 등 다양하게 표현되고 있으나 모두 역경 상황에서 다른 개인이나 집단, 지역사회의 지지와 긍정적 관계 형성이 적응의 중요 자원이라는 점을 강조하고 있다.

개인 수준의 사회적 연결망 관련 연구들에 따르면, 부모의 민감한 양육은 재난 상황에서 아동의 회복 및 긍정적 발달에 기여하며(Masten, 2021), 가족의 지지는 가족 응집력을 증진시키면서 탄력적으로 회복하는 데 중요한 작용을 한다(Ungar et al., 2013 참조). 성인기에서도 친밀한 관계 및 사회적 지지는 재난 정신건강과 스트레스 대처에 중요한 회복 자원으로 여겨진다(Bonanno & Diminich, 2013; Hobfoll et al., 2007).

공동체 수준의 사회적 지지 및 연결망은 특히 사회적 자본의 맥락에서 다수 연구되고 있다. 역경 시 각 개인이 외상 반응을 보이고 사건에 관한 기억을 갖는 것과 같이, 공동체 또한 집단적 외상 반응을 보이고 사건에 관한 공유된 기억을 지닌다(오혜영, 2016; Kulig, 2000). 개인 외상 회복에 개인의 내외적 자원이 동원되는 것과 같이 공동체 외상 회복에 핵심적인 자원은 사회적 자본(social capital)이다. 사회적 자본이란 구성원들이 공동의 목표 아래 협력할 수 있게 하는 무형의 자산으로 사회적 관계를 통해 형성된다(Fukuyama, 1996; Putnam, 1993). 의사소통 체계, 공동체 신뢰, 사회적 규범, 사회 참여, 다양성에

대한 존중, 도덕적 역량 등이 사회적 자본에 해당한다(오혜영, 2016; Aldrich & Meyer, 2014; Cai et al., 2018; Norris et al., 2008; Patel et al., 2017; Prefferbaum et al., 2013).

의사소통 체계는 재난 상황 시 정보 및 자원의 효과적인 교류를 가능하게 하여, 다른 사회적 자본의 증진에 기여할 뿐만 아니라 재난 대응 및 회복의 기반을 제공한다(Chandra et al., 2013; Huesh, 2019; Patel et al., 2017; Prefferbaum et al., 2013). 의사소통이 효과적일 때 지역주민과 유관 기관은 욕구와 관점, 태도를 표현하고 공통적 의미를 형성할 수 있으며(Norris et al., 2008) 해당 지역의 특성에 맞추어 재난 대응 방식을 조율할 수 있다(Castleden, McKee, Murray, & Leonardi, 2011). 이러한 환경이 조성될 때 구성원은 재난을 겪더라도 자신이 속한 공동체에 대한 가치감과 유대감, 신뢰감을 유지하는 등 사회적 자본을 구축하며 회복탄력성을 촉진할 수 있다(Aldrich & Meyer, 2014; Patel et al., 2017). 재난 의사소통 효과성 증진을 위해서는 사전에 유관기관 간 구체적인 의사소통 체계를 형성하고, 정보의 신뢰성 있는 원천 및 전달 방법을 확보하며, 종사자들 간 적극적이고 개방적인 소통을 격려할 필요가 있다(Castleden et al., 2011; Chandra et al., 2011; Moya & Goenechea, 2022).

효과적인 의사소통 연결망을 통해 발달하는 공동체 신뢰는 가장 핵심적인 사회적 자본이다(Coleman, 1988). 이는 자신이 속한 공동체와 구성원들을 향한 기대 및 지각으로, 같은 공동체에 속해있으나 잘 알지 못하는 개인이나 집단과의 상호 교류 및 협력을 촉진한다(Scrivens & Smith, 2013; Uslaner, 2002). 다양한 유관기관과 구성원의 협력 및 지지가 필요한 재난 상황에서 공동체 신뢰는 회복과 대응에 필수적인 요인으로 볼 수 있다(Fornalé, Armiero, & Odasso, 2023). 실제로 2011년 세 개의 재난(지진, 쓰나미, 원전사고)을 겪었던 일본 사회에서는 제한적인 위기 의사소통과 정보 공유가 공동체 불신 및 적대감을 증가시켰으며 결과적으로 재난에 대한 집단적 대처와 회복을 지연시켰다(Fujigaki, 2015). 반면 의사소통 수준과 공동체 신뢰가 높은 사회의 구성원들은 재난 관리의 중요성을 인식할 뿐만 아니라 능동적 주체로서 책임감을 지니고 재난에 대응하였다(Adger, 2003; Hsueh, 2019). 개방적인 소통, 구성원의 의사결정 참여, 정보 공유, 진솔한 공감과 같은 의사소통 요소는 공동체 신뢰와 연대감을 강화할 수 있으며(Mishra & Morrissey, 1990) 재난 대응의 효과성을 증가시키고 회복을 촉진할 수 있다.

높은 수준의 사회적 자본이란 공동체 신뢰뿐만 아니라 구성원 간에 규범과 가치가 공유되는 특성이 있음을 의미한다(Aldrich & Meyer, 2014). 규범은 사람들의 행동을 구조화하며(Aguirre, 2005) 공동체 신뢰와 함께 사회의 구성원들을 향한 태도를 조성하는 것으로 보고되고 있다(Scrivens & Smith, 2013). 특히 예상치 못한 긴급 상황에서 대처 행동을 결정하는 지침이 될 수 있다(Frey, Savage, & Torgler, 2010). 예컨대 '여자와 아이 먼저'와 같은 사회적 규범은 타이타닉호 침몰사건 시 행동의 우선순위를 결정하면서 체계적인 집단 대응을 가능하게 하고 집단의 생존을 높이는 데 기여하는 것으로 나타났다(Frey et al., 2010). 국내에서도 COVID-19 상황에서 많은 국민들이 감염병 방역지침(예컨대 마스크 착

용, 사회적 거리두기)을 사회적 규범으로 받아들인 것이 적극적인 예방행동 실천과 관련이 있었다(최진식, 2022).

재난 후 빠른 회복을 위해서는 이와 같은 지역사회의 의사소통 체계와 신뢰의 구축, 규범의 공유가 재난 이전부터 준비되어야 한다는 점이 강조되고 있다(오혜영, 2016). 선행 연구들에 따르면 사회적 자본을 획득할 수 있도록 지역사회가 구성원 간 연결망을 강화시키는 환경을 조성하는 것이 좋은 방법이 될 수 있다. 예를 들어 관련 공공기관에서 주최하는 부모 모임은 자녀 양육에 대한 정보 교류뿐만 아니라 사회적 지지를 제공하는 연결망이 될 수 있다(Ungar et al., 2013). 퍼레이드나 박람회, 구역행사와 같은 일반적인 사회활동이나 재난 대응 관련 지역주민 모임과 같은 재난 초점적인 사회적 행사 또한 연결망을 확장하여 의사소통과 공동체 신뢰를 촉진시킬 수 있다(Aldrich & Meyer, 2014). 이러한 지역사회의 노력은 재난 상황에서 효과적인 대응을 가능하게 하고 사회적 갈등을 예방하여 회복탄력성을 높이는데 기여하는 것으로 보고되고 있다(Patel et al., 2017).

회복탄력성의 사회적 차원에서 중요하게 고려되는 또 다른 요인으로는 사회문화적 정체성을 꼽을 수 있다(Suleimany et al., 2022). 재난은 사회와 공동체 전반에 스며들어있는 문화, 전통, 사회적 관습(rituals)에 대한 신념 및 가치체계를 의미하는 사회문화적 정체성에 위기를 초래할 수 있다(Abramowits, 2005; Dugan, 2007; Kirmayer, Dandeneau, Marshall, Phillips, & Williamson, 2011). 예컨대 잔학 행위를 동반한 집단 외상은 집단의 정체성을 송두리째 뒤흔들어 집단적 대응과 회복을 저해하였다(Aydin, 2017). 그러나 문화적 정체성과 사회적 관습이 강하게 자리 잡고 있을 때 재난의 파괴적 속성은 완화되며 회복을 촉진하는 것으로 알려져 있다(Abramowitz, 2005; Davis, 2014; Hein et al., 1993). 식민지 정책으로 폭력 및 거주지 상실 등의 집단 외상을 겪은 사회의 회복에 대한 연구에서도 파괴된 문화와 언어, 전통을 재활성화 하고자 노력하는 것은 문화적 자부심과 애국심을 일깨웠으며 회복에 긍정적인 영향을 끼쳤다(Kirmayer et al., 2011). 빈번한 홍수와 같은 자연재해의 경우에도 사회문화적 정체성은 재난을 경험한 공동체의 집단적 효능감과 안녕감을 증가시켰을 뿐만 아니라 간접적으로 재난을 경험한 사람들의 사회적 지지 및 지원 행동을 증가시키는 것으로 나타났다(Ntontis et al., 2021). 이는 사회문화적 정체성을 강화하고 무너진 정체성을 활성화하도록 돕는 것이 재난의 직간접적 경험자들의 집단적 연결감과 사회적 지원을 증가시켜 회복을 위한 발판을 제공해줄 수 있음을 시사한다.

지역사회 회복탄력성의 기관 차원으로는 정부와 유관 기관의 리더십 역량을 들 수 있다(Suleimany et al., 2022). 적응 계획 수립 및 위기 의사결정에서 리더가 중요한 역할을 하기 때문에 리더십은 지역사회가 위기를 다루는 방식을 형성할 수 있으며(Kulig, 2000; Patel et al., 2017) 가장 추천되는 재난 대응 전략 중 하나로 보고되고 있다(Cai et al., 2018). 좋은 지역사회는 위기 시 안전을 확보하고 회복을 위한 물질적 자원을 제공하며 미래에 대한 희망을 제시하고 공유할 수 있어야 한다(Hobfoll et al., 2007). 실제로 리더십 수준이 높은 사회에서 재난 이후 재건과 회복이

빠른 것으로 보고되었다(Aldrich & Meyer, 2014). 재난 사례 연구에 따르면 리더가 지역사회의 특정한 욕구와 취약성에 적합한 경험과 기술을 가지고 있으면서(Leadbeater, 2013) 의사결정에서 유연성을 발휘하여 위기대응체계를 형성하는 역량을 갖추는 것이 중요한 것으로 보인다(Mahmud, Mohammad, & Abdullah, 2020).

재난 상황에서 공정하고 효과적인 자원 분배는 회복탄력성 차원 중 기관 차원의 리더십 및 의사결정 역량뿐만 아니라 경제적 차원과도 밀접한 관련이 있다. 재난 이후 붕괴된 삶을 재구축하기 위해서 기관 및 정부는 개인과 지역사회가 필요로 하는 자원과 서비스를 충분히 제공할 수 있어야 한다(Biddison et al., 2017). 회복탄력적인 사회는 가용 자원을 충분히 획득하고 효과적으로 경제를 관리하여 자원을 적절하게 배치하고 투입할 수 있다(Prefferbaum et al., 2013; Suleimany et al., 2022). 그러나 재난 상황에서는 일반적으로 공급과 수요 체계가 붕괴되고 자원이 부족하기 때문에(Suleimany et al., 2022) 의사결정권자들은 자원 배치에 있어 공리주의적 계획(즉 최대한 많은 이들에게 제공하는 계획)과 의무 기반의 계획(즉 모든 인간생명을 존중하는 계획) 간 균형을 유지하는 데 윤리적 어려움을 겪는다(Phillips et al., 2009). 물질적 자원의 효과적 배치를 위해서는 재난 발생 이전부터 공정성과 투명성에 기반하여 자원 배치 기준을 마련하고 세부 계획을 세우며 유관 기관 간 협조 및 의사소통 체계를 확립할 필요가 있다(Biddison et al., 2017; Patel et al., 2017).

기관 차원에서 이루어지는 재난 대응 및 회복에 대한 구성원 교육은 지역사회의 자율성과 회복역량 증진을 돕는다(Cai et al., 2018; Masten, 2021). 지역사회에 존재하는 취약성을 알고 미리 대처하는 것은 재난 시 저항력을 증진시키고 회복을 앞당길 수 있다(Kennedy et al., 2013). 일반적으로 이전의 경험과 지식이 개인의 의사결정과 행동에 영향을 미치기 때문에(Savage, 2019) 재난 및 재난 대응, 회복과 관련된 중요한 특정 지식들을 사전에 교육하는 것은 대응역량을 증진시킨다(Patel et al., 2017; Suleimany et al., 2022). 개인 대상 교육은 자신과 이웃주민들이 도움을 받을 수 있는 구체적인 방법을 인식하도록 이루어져야 한다(Chandra et al., 2013). 부모나 학교, 기관과 같이 구성원을 이끄는 집단에 대한 교육은 집단 구성원들이 처한 상황과 필요에 맞춰 재난 계획을 세우는 역량을 기를 수 있도록 구성되는 것이 중요한 것으로 알려져 있다(Masten, 2021).

끝으로 회복탄력성의 문화적 측면에 대해 살펴보고자 한다. 회복탄력성은 개인과 환경 간 상호작용의 산물이므로(Layne, Ruzek, & Dixon, 2021) 맥락 및 문화적 역동에 민감하여 문화적 차이를 보일 수 있다(Masten et al., 2021; Ungar & Theron, 2020). 예컨대 민족주의의 경우, 러시아에서는 보편적인 신념으로서 재난 보호 요인으로 작용하지만 캐나다에서는 노년기의 문화로 지각되어 보호요인으로 작동하지 않았다(Ungar, 2015). 필리핀은 토착적인 공동체 의식을 갖고 있어 재난이 발생하면 주변 이웃 및 친지로 부터 음식이나 금전을 빌리는 경향이 있는데(Hechanova & Waelde, 2017), 이러한 문화권에서는 집단 강화를 개입 전략의 핵심으로 포함시키는 것이 유용할 수 있다(Dueck & Byron, 2012). 더불어 문화적 차이는 동일 지역사회 내에서도 발생할 수 있다.

예컨대 이민 청소년들은 주변 또래들과 달리 출신 지역의 문화를 학습하고 새로운 문화에 적응하도록 돕는 부모의 역량이나 지역사회의 수용적 분위기 등이 회복탄력성에 중요한 것으로 보고되고 있다(Motti-Stefanidi, 2018). 이에 따라 위급상황 지원의 국제적 기준 또한 각 문화적 특성을 고려한 다양한 방식의 지원과 개입을 지지하고 있다(Interagency Standing Committee, 2007).

요인 간 상호작용에 대한 고찰

회복탄력성을 체계 간 상호작용 과정으로 보는 관점은 실제 재난 상황에서 나타나는 개인과 사회의 적응과 저항, 변화의 역동을 반영하는 데 필요하다. 그러나 이와 같은 과정에 포함되는 체계와 요인이 광범위하고 복잡하며, 아직 대다수의 연구들이 특정한 수준이나 요인에 제한하여 결과를 보고하고 있어 이 과정을 구체적으로 모형화하는 단계에 이르지 못하는 것으로 보인다(Masten et al., 2021; Moya & Goenechea, 2022).

앞서 소개된 연구 결과들을 통해 간접적인 시사점을 얻을 수 있다. 기존 연구들에 따르면 대부분의 요인들은 독립적으로 작용하기보다 종합적으로 영향을 미친다. 예컨대 자기조절 행동은 개인의 동기와 관련이 있으며(Ryan & Deci, 2000), 기관차원의 재난 준비 및 회복에 관한 교육과 행사는 재난 시 의사결정 역량과(Egbelakin, Wilkinson, Ingham, Potangaroa, & Sajoudi, 2017), 인지적 재평가 및 선택적 주의 통제와 같은 자기조절 역량을 증진시킬 수 있다(Troy & Mauss, 2011). 개인 외부의 체계들 간 연결망 또한 다양한 상호작용을 일으키며 재난 대응과 회복에 중요한 역할을 할 수 있다. 개인 간에, 개인과 유관기관 간에, 그리고 기관과 기관 간에 구축된 효율적인 의사소통 연결망은 재난과 관련된 정확한 정보를 전달하고 구체적인 대응 및 회복 계획을 공유하고 수정, 보완할 수 있도록 도움으로써 개인과 공동체의 신뢰감을 구축할 뿐만 아니라 자원이 부족한 집단 또는 개인에게 적절히 자원을 배분하는 등 적응을 촉진할 수 있다(Fujigaki, 2015; Huesh, 2019).

또한 부모 및 학교 교사와 같이 구성원을 이끄는 역할이 주어진 중간 체계를 위한 지역사회의 교육과 위험 평가는 재난 발생 시 아동·청소년에게 필요한 정서적·물질적 자원을 제공하는 역량을 증진시킴으로써 부모 및 교사의 대처역량뿐만 아니라 아동청소년의 회복탄력성을 증진시킬 수 있다(Masten, 2021). 이와 같은 사회적 자본 확장을 위한 각 체계들의 노력은 개인 내적 자원을 형성함과 동시에 공동체의 구성원 간 유대감을 강화하여 재난 시 효과적인 의사소통을 가능케 하거나, 기관에 대한 구성원의 신뢰를 증진시켜 지역사회 갈등을 감소시키는 등 회복탄력성을 증진시킬 수 있을 것으로 보인다(오혜영, 2016; Ungar & Theron, 2020).

결 론

재난 정신건강과 개인 및 지역사회 회복탄력성에 대한 문헌자료를 검토한 결과를 요약하면 다음과 같다. 먼저 재난 회복탄력성 개념화에 있어, 회복탄력성을 협의적으로 정의하여 회복 및 스트레스 저항 등과 구분하는 이론적 모형은 실용적이지 않은 것으로 보인다. 다양한 회복 및 적응

경로를 구분하지 않으면서 체계 간 상호작용을 통한 적응의 과정을 강조하는 광의적 개념이 다체계에 영향을 미치는 재난 상황에서의 회복탄력성에 대한 이해와 유용성을 증진시킬 수 있을 것이다.

개인의 회복탄력성 요인으로는 내적 자원을 구축하고 조절하며 확장시키는 역량이 중요하게 다루어졌다. 자기조절 및 대처 유연성, 긍정정서, 희망 및 낙관성, 의미형성, 영성적 신념과 같은 내적 자원은 개인이 위기 상황에서 효과적으로 대처하도록 돕고 회복을 촉진하는 주요 요인으로 제시되었다. 내적 요인 외에도 개인이 자원과 지지를 얻는 원천인 사회적 연결망 또한 중요한 요인으로 언급되고 있다. 잘 구축된 사회적 연결망은 개인과 개인이 포함된 집단(예컨대 가족, 학교 등) 간에 자원 교환 및 지원을 원활하게 함으로써 심리적·물질적 자원이 급격히 부족해지는 재난 상황에서 개인의 신속한 회복을 도모하는 기반으로서 다루어지고 있다.

개인을 둘러싼 더 넓은 의미의 체계(공동체, 지역사회, 문화 등)에서 핵심적인 회복탄력성 요인으로는 사회적 차원 중에서도 사회적 자본이 가장 빈번히 보고되고 있다. 효과적인 의사소통 체계와 이를 바탕으로 발달하는 공동체 신뢰와 사회적 규범의 공유, 긍정적인 사회문화적 정체성과 같은 사회적 자본은 장기적으로 재난 회복을 방해하는 사회적 갈등과 균열을 예방하고 연대감을 촉진하여 회복탄력성을 증진시키는 것으로 보인다. 그 밖에 기관 및 경제적 차원에 포함되는 리더십 역량, 심리적·물질적 자원 분배, 사전 재난 대응 교육은 재난에 대응하고 집단 외상으로부터 회복하는 재난 유관 기관의 역량 향상에 중요한 요인으로 보인다.

본 연구는 재난 상황에 적합한 회복탄력성 개념을 제시하고 회복탄력성 요인을 소개함으로써 재난 회복탄력성 활용을 위한 방향성을 제시하였다. 재난 대응과 회복을 위한 회복탄력성 활용 계획 수립 시 근거자료로써 본 연구를 활용할 수 있을 것이다. 그러나 요인 간 상호작용 과정에 대한 심도 깊은 이해를 위하여 다양한 연구가 이루어질 필요성이 시사된다. 추후 각 체계의 수준별로 핵심적으로 작동하거나 최소조건이 되는 요인들을 선별하고 이러한 요인의 측정 및 구체적인 현장 개입 방안을 개발하기 위한 지속적인 연구가 필요하다(기경희, 김광수, 2018; Moya & Goenechea, 2022).

더불어 본 연구의 검토는 주로 단기적인 적응과 회복탄력성에 초점을 두고 있다. 회복탄력성 과정 내에 나타날 수 있는 위험 및 촉진 요인의 빈도나 지속성, 시간경과에 따른 누적 효과 등에 대한 장기적인 추적 관찰이 필요하다(Forbes & Fikretoglu, 2018; Ungar & Theron, 2020). 다양한 회복 요인의 상호작용 과정을 포착할 수 있는 경험적 연구는 재난 회복탄력성 과정에 대한 이해와 실질적인 대응 역량 증진을 위한 개입 방안에 시사점을 제공해 줄 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

기경희, 김광수 (2018). 회복탄력성 연구 동향과 과제: 회복탄력성 개념과 척도를 중심으로. 초등상담연구, 17(2), 157-175.

박성용, 안현의, 박주언 (2016). 국내 재난정신건강지원의 현재 한계 및 향후 개선을 위한 실무자들의 경

험 조사. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association, 55*(2), 131-139.

양희진, 윤희연 (2019). 도시 폭염 대응정책의 성과 효율성: 서울지 온열질환 상병자수 및 의료지출을 대상으로. 도시행정학보, 32(1), 31-45.

오혜영 (2016). 재난에서의 집단 트라우마와 지역공동체 탄력성. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(3), 943-969.

이대웅, 권기헌 (2017). 재난정책분야의 회복탄력성(Resilience) 결정요인 분석-재난유형 가운데 자연재난을 중심으로. 한국정책학회보, 26(2), 475-510.

재난안전연구소 (2018). 재난 이후 회복력 제고를 위한 심리지원 방안 연구.

최진식 (2022). 코로나 19의 사회적 표상이 예방행동의도에 미치는 영향: 방역규제에 대한 심리적 반발과 사회규범인식의 매개효과를 중심으로. 한국정책연구, 22(2), 1-29.

행정안전부 (2022). 2021 재난연감: 사회재난 (11- 1750000-000020-10). https://www.mois.go.kr/frt/bbs/type001/commonSelectBoardArticle.do;jsessionid=UMJObNZoJ9DgG-Mw588Hoo8k.node50?bbsId=BBSMSTR_000000000014&nttId=97666

허심양, 최현정 (2017). 재난 후 공동체 리질리언스 촉진 개입 원칙에 관한 체계적 문헌 고찰. *Korean Journal of Clinical Psychology, 36*(2), 255-282.

Abramowitz, S. A. (2005). The poor have become rich, and the rich have become poor: Collective trauma in the Guinean Languette. *Social Science & Medicine, 61*(10), 2106-2118.

Aburn, G., Gott, M., & Hoare, K. (2016). What is resilience? An integrative review of the empirical literature. *Journal of Advanced Nursing, 72*(5), 980-1000.

Adger, W. N. (2000). Social and ecological resilience: are they related? *Progress in Human Geography, 24*(3), 347-364.

Adger, W. N. (2003). Social capital, collective action, and adaptation to climate change. *Economic Geography, 79*(4), 387-404.

Aguirre, B. E. (2005). Emergency evacuations, panic, and social psychology. *Psychiatry, 68*(2), 121-129.

Ahern, J. (2011). From fail-safe to safe-to-fail: Sustainability and resilience in the new urban world. *Landscape and Urban Planning, 100*(4), 341-343.

Aldrich, D. P., & Meyer, M. A. (2015). Social capital and community resilience. *American Behavioral Scientist, 59*(2), 254-269.

Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 61*(4), 461-480.

Aydin, C. (2017). How to forget the unforgettable? On collective trauma, cultural identity, and mnemo-technologies. *Identity, 17*(3), 125-137.

Baggio, J. A., Brown, K., & Hellebrandt, D. (2015). Boundary object or bridging concept? A citation network analysis of resilience. *Ecology and Society, 20*(2), 2. doi: 10.5751/ES-07484-200202

Benight, C. C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy, 42*(10), 1129-1148.

Biddison, E. L. D., Gwon, H. S., Schoch-Spana, M., Regenberg, A. C., Juliano, C., Faden, R. R., & Toner, E. S. (2018). Scarce resource allocation during disasters: a mixed-method community engage-ment study. *Chest, 153*(1), 187-195.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist, 59*(1), 20-28.

Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual Research Review: Positive adjustment to adversity-trajectories of minimal-impact resilience

and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 54*(4), 378-401.

Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science, 15*(7), 482-487.

Bonanno, G. A., Pat-Horenczyk, R., & Noll, J. (2011). Coping flexibility and trauma: the perceived ability to cope with trauma (PACT) scale. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 3*(2), 117-129.

Bonanno, G. A., Romero, S. A., & Klein, S. I. (2015). The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families, and communities. *Psychological Inquiry, 26*(2), 139-169.

Bronfenbrenner, U. & Morris, P. A. (2007). The Bioecological Model of Human Development. In W. Damon, R.M. Lerner and R.M. Lerner (Ed), *Handbook of Child Psychology* (pp. 795-825). New Jersey: John Wiley & Sons.

Bruininks, P., & Malle, B. F. (2005). Distinguishing Hope from Optimism and Related Affective States. *Motivation and Emotion, 29*(4), 324-352.

Burton, C. L., Yan, O. H., Pat Horenczyk, R., Chan, I. S., Ho, S., & Bonanno, G. A. (2012). Coping flexibility and complicated grief: A comparison of American and Chinese samples. *Depression and Anxiety, 29*(1), 16-22.

Cai, H., Lam, N. S., Qiang, Y., Zou, L., Correll, R. M., & Mihunov, V. (2018). A synthesis of disaster resilience measurement methods and indices. *International Journal of Disaster Risk Reduction, 31*, 844-855.

Castleden, M., McKee, M., Murray, V., & Leonardi, G. (2011). Resilience thinking in health protection. *Journal of Public Health, 33*(3), 369-377.

Chandra, A., Acosta, J., Howard, S., Uscher-Pines, L., Williams, M., Yeung, D., . . . Meredith, L. S. (2011). Building community resilience to disasters: A way forward to enhance national health security. *Rand Health Quarterly, 1*(1), 6. doi: 10.7249/tr915

Chandra, A., Williams, M., Plough, A., Stayton, A., Wells, K. B., Horta, M., & Tang, J. (2013). Getting actionable about community resilience: The Los Angeles county community disaster resilience project. *American Journal of Public Health, 103*(7), 1181-1189.

Cheng, C., Lau, H. P. B., & Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 140*(6), 1582-1607.

Cherry, K. E., Sampson, L., Galea, S., Marks, L. D., Nezat, P. F., Baudoin, K. H., & Lyon, B. A. (2018). Optimism and hope after multiple disasters: Relationships to health-related quality of life. *Journal of Loss and Trauma, 23*(1), 61-76.

Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., . . . Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience-A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review, 59*, 78-100.

Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology, 94*, S95-S120.

Cutter, S. L., Burton, C. G., & Emrich, C. T. (2010). Disaster resilience indicators for benchmarking baseline conditions. *Journal of Homeland Security and Emergency Management, 7*(1), 51. doi: 10.2202/1547-7355.1732

Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. R., & Silver, R. C.. (2000). Searching for meaning in

loss: Are clinical assumptions correct? *Death Studies, 24*(6), 497-540.

Davis, J. B. (2014). Social capital and social identity: Trust and conflict. In A. Christoforou and J. B. Davis (Ed.), *Social capital and economics: Social values, power, and identity* (pp. 120-134). NY: Taylor & Fancis (Routledge).

Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion, 27*, 125-156.

Dueck, A., & Byron, K. (2012). Community, spiritual traditions, and disasters in Chinese society. *Pastoral Psychology, 61*, 993-1006.

Dugan, B. (2007). Loss of identity in disaster: how do you say goodbye to home? *Perspectives in Psychiatric Care, 43*(1), 41-46.

Egbelakin, T., Wilkinson, S., Ingham, J., Potangaroa, R., & Sajoudi, M. (2017). Incentives and motivators for improving building resilience to earthquake disaster. *Natural Hazards Review, 18*(4), 04017008. doi: 10.1061/(ASCE)NH.1527-6996.0000249

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions. concepts, and theory. *European Psychologist, 18*(1), 12-23.

Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine, 45*(8), 1207-1221.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*(5), 992-1003.

Forbes, S., & Fikretoglu, D. (2018). Building resilience: The conceptual basis and research evidence for resilience training programs. *Review of General Psychology, 22*(4), 452-468.

Fornalé, E., Armiero, M., & Odasso, L. (2023). Trust in disaster resilience. *Disaster Prevention and Management: An International Journal, 32*(2), 253-267.

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences, 359*(1449), 1367-1377.

Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion, 24*, 237-258.

Fredrickson, B., Tugade, M. M., Waugh, C., & Larkin, G. (2003). What good are positive emotions in crisis?: A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the united states on september 11th. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 365-376.

Frey, B. S., Savage, D. A., & Torgler, B. (2010). Noblesse oblige? Deter-minants of survival in a life-and-death situation. *Journal of Economic Behavior & Organization, 74*(1-2), 1-11.

Fujigaki, Y. (2015). The processes through which nuclear power plants are embedded in political economic and social contexts in Japan. In Y. Fujigaki (Ed.), *Lessons from Fukushima: Japanese case studies on science, technology and society* (pp. 7-25). Dordrecht, Dutch: Springer.

Fukuyama, F. (1996). *Trust: The social virtues and the creation of prosperity.* Washington: Free Press.

Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry, 56*(1), 127-136.

Gero, K., Aida, J., Shirai, K., Kondo, K., & Kawachi,

I. (2021). Dispositional optimism and disaster resilience: a natural experiment from the 2011 Great East Japan Earthquake and Tsunami. *Social Science & Medicine, 273*, 113777. doi: 10.1016/ j.socscimed.2021.113777

Goldmann, E., & Galea, S. (2014). Mental health consequences of disasters. *Annual Review of Public Health, 35*, 169-183.

Greenberg, M. A. (1995). Cognitive Processing of Traumas: the role of intrusive thoughts and reappraisals 1. *Journal of Applied Social Psychology, 25*(14), 1262-1296.

Grych, J., Hamby, S., & Banyard, V. (2015). The resilience portfolio model: Understanding healthy adaptation in victims of violence. *Psychology of Violence, 5*(4), 343-354.

Hechanova, R., & Waelde, L. (2017). The influence of culture on disaster mental health and psychosocial support interventions in Southeast Asia. *Mental Health, Religion & Culture, 20*(1), 31-44.

Hein, F. A., Qouta, S., Thabet, A., & El Sarraj, E. (1993). Trauma and mental health of children in Gaza. *BMJ: British Medical Journal, 306*(6885), 1130-1131.

Henstra, D., & McBean, G. (2005). Canadian disaster management policy: Moving toward a paradigm shift? *Canadian Public Policy/ Analyse de Politiques, 31*(3), 303-318.

Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., . . . Layne, C. M. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes, 70*(4), 283-315.

Holling, C. S. (1973). Resilience and stability of ecological systems. *Annual Review of Ecology and Systematics, 4*(1), 1-23.

Hsueh, H. Y. (2019). The role of household social capital in post-disaster recovery: An empirical study in Japan. *International Journal of Disaster Risk reduction, 39*, 101199. doi: 10.1016/j.ijdrr. 2019. 101199

Interagency Standing Committee (2007). *IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. Geneva: IASC.

Isen, A. M. (2009). A Role for Neuropsychology in Understanding the Facilitating Influence of Positive Affect on Social Behavior and Cognitive Processes. In S. J. Lopez and C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 503-518). Oxford, England: Oxford University Press.

Jack, K., & Glied, S. (2002). The public costs of mental health response: lessons from the New York City post-9/11 needs assessment. *Journal of Urban Health, 79*, 332-339.

Jacobs, G. A. (1995). The development of a national plan for disaster mental health. *Professional Psychology: Research and Practice, 26*(6), 543-549.

Jenkins, S. (2015). Resilience: The new paradigm in disaster management－An Australian perspective. *World Journal of Engineering and Technology, 3*, 129-139.

Kennedy, G., Richards, M., Chicarelli, M., Ernst, A., Harrell, A., & Stites, D. (2013). Disaster mitigation: initial response. *Southern Medical Journal, 106*(1), 13-16.

Kirmayer, L. J., Dandeneau, S., Marshall, E., Phillips, M. K., & Williamson, K. J. (2011). Rethinking resilience from indigenous perspectives. *The Canadian Journal of Psychiatry, 56*(2), 84-91.

Kulig, J. C. (2000). Community resiliency: The potential for community health nursing theory development. *Public Health Nursing, 17*(5), 374-385.

Layne, C. M., Ruzek, J. I., & Dixon, K. (2021). From resilience and restoration to resistance and resource caravans: A developmental framework for advancing the disaster field. *Psychiatry, 84*(4), 393-409.

Leadbeater, A. (2013). Community lead-ership in disaster recovery: A case study. *Australian Journal of Emergency Management, 28*(3), 41-47.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543-562.

Mahmud, A., Mohammad, Z., & Abdullah, K. A. (2020). Leadership in disaster management: Theory versus reality. *Journal of Clinical and Health Sciences, 5*(1), 4-11.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in develop-ment. *American Psychologist, 56*(3), 227-238.

Masten, A. S. (2013). Risk and Resilience in Development. In P. D. Zelazo (Ed.), *The Oxford handbook of developmental psychology, Vol. 2. self and other* (pp. 579-607). Oxford, England: Oxford University Press.

Masten, A. S. (2021). Resilience of children in disasters: A multisystem perspective. *International Journal of Psychology, 56*(1), 1-11.

Masten, A. S., & Cicchetti, D. (2016). Resilience in development: Progress and transformation. *Developmental Psychopathology, 4*(3), 271-333.

Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem resilience for children and youth in disaster: Reflections in the context of COVID-19. *Adversity and Resilience Science, 1*(2), 95-106.

Masten, A. S., & Obradovic, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society, 13*(1). doi: 10.5751/ES-02282-130109

Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology, 17*, 521-549.

Math, S. B., Nirmala, M. C., Moirangthem, S., & Kumar, N. C. (2015). Disaster management: mental health perspective. *Indian Journal of Psychological Medicine, 37*(3), 261-271.

McLarnon, M. J., Rothstein, M. G., & King, G. A. (2021). Resiliency to adversity in military personnel: The role of self-regulation. *Military Psychology, 33*(2), 104-114.

Mishra, J., & Morrissey, M. A. (1990). Trust in employee/employer relation ships: A survey of West Michigan managers. *Public Personnel Management, 19*(4), 443-486.

Moos, R. H., Brennan, P. L., Fondacaro, M. R., & Moos, B. S. (1990). Approach and avoidance coping responses among older problem and nonproblem drinkers. *Psychology and Aging, 5*(1), 31-40.

Motti-Stefanidi, F. (2018). Resilience among immigrant youth: The role of culture, development and accultur-ation. *Developmental Review, 50*, 99-109.

Moya, J., & Goenechea, M. (2022). An approach to the unified conceptualization, definition, and characterization of social resilience. *International Journal of Environ-mental Research and Public Health, 19*(9), 5746. doi: 10.3390/ijerph19095746

Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981-2001. *Psychiatry, 65*(3), 207-239.

Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community

resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology, 41*, 127-150.

Norris, F. H., Tracy, M., & Galea, S. (2009). Looking for resilience: Understanding the longitudinal trajectories of responses to stress. *Social Science & Medicine, 68*(12), 2190-2198.

North, C. S., & Pfefferbaum, B. (2013). Mental health response to community disasters: a systematic review. *Jama, 310*(5), 507-518.

Ntontis, E., Drury, J., Amlôt, R., Rubin, G. J., Williams, R., & Saavedra, P. (2021). Collective resilience in the disaster recovery period: Emergent social identity and observed social support are associated with collective efficacy, well being, and the provision of social support. *British Journal of Social Psychology, 60*(3), 1075-1095.

O'Brien, G., & Hope, A. (2010). Localism and energy: Negotiating approaches to embedding resilience in energy systems. *Energy Policy, 38*(12), 7550-7558.

Obrist, B., Pfeiffer, C., & Henley, R. (2010). Multi layered social resilience: A new approach in mitigation research. *Progress in Development Studies, 10*(4), 283-293

Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion, 37*(4), 710-724.

Park, C. L. (2013). Trauma and meaning making: Converging conceptualizations and emerging evidence. In J. A. Hicks and C. Routledge (Ed.), *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies* (pp. 61-76). Dordrecht, Dutch: Springer.

Parker, R (2010). Managing for Resilience. In S. Cork (Ed.), *Resilience and transformation: Preparing australia for uncertain futures* (pp. 31-38). Collingwood, Australia: CSIRO Publishing.

Patel, S. S., Rogers, M. B., Amlôt, R., & Rubin, G. J. (2017). What do we mean by'community resilience'? A systematic literature review of how it is defined in the literature. *PLoS currents, 9*. doi: 10.1371/currents. dis.db775aff25efc5ac4f0660ad9c9f7db2

Peres, J. F., Moreira-Almeida, A., Nasello, A. G., & Koenig, H. G. (2007). Spirituality and resilience in trauma victims. *Journal of Religion and Health, 46*, 343-350.

Peterson, C., & T. A. Steen. (2002). Optimistic Explanatory Style. In C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards, S. C. Marques (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp. 244-256). Oxford, England: Oxford University Press.

Pfefferbaum, R. L., Pfefferbaum, B., Van Horn, R. L., Klomp, R. W., Norris, F. H., & Reissman, D. B. (2013). The communities advancing resilience toolkit (CART). *Journal of Public Health Management and Practice, 19*(3), 250-258.

Phillips, S. J., Knebel, A., Johnson, K. (Ed.). (2009). *Mass medical care with scarce resources: The essentials (Report No, AHRQ Publication No. 09-0016)*. MD: Agency for Healthcare Research and Quality. https://www.hsdl.org/c/view?docid=28175

Putnam, R. (1993). The prosperous community: Social capital and public life. *The American Prospect, 13*(4), 35-42.

Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1094*(1), 1-12.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation,

social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78.

Ryff, C. D., Singer, B. H., & Love, G. D. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences, 359*(1449), 1383-1394.

Savage, D. A. (2019). Towards a complex model of disaster behaviour. *Disasters, 43*(4), 771-798.

Schulenberg, S. E. (2016). Disaster mental health and positive psychology-Considering the context of natural and technological disasters: An introduction to the special issue. *Journal of Clinical Psychology, 72*(12), 1223-1233.

Schuster, M. A., Stein, B. D., Jaycox, L. H., Collins, R. L., Marshall, G. N., Elliott, M. N., . . . Berry, S. H. (2001). A national survey of stress reactions after the September 11, 2001, terrorist attacks. *New England Journal of Medicine, 345*(20), 1507-1512.

Scrivens, K., & Smith, C. (2013). *Four interpretations of social capital: An agenda for measurement, OECD statistics working papers, 2013/06*. Paris, France: OECD Publishing.

Shaw, A., Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture, 8*(1), 1-11.

Shing, E. Z., Jayawickreme, E., & Waugh, C. E. (2016). Contextual positive coping as a factor contributing to resilience after disasters. *Journal of Clinical Psychology, 72*(12), 1287-1306.

Skaggs, B. G., & Barron, C. R. (2006). Searching for meaning in negative events: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing, 53*(5), 559-570.

Smith, B. W., Pargament, K. I., Brant, C., & Oliver, J. M. (2000). Noah revisited: Religious coping by church members and the impact of the 1993 Midwest flood. *Journal of Community Psychology, 28*(2), 169-186.

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research, 104*, 333-339.

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *Euro-pean Journal of Psychotraumatology, 5*(1), 25338. doi: 10.3402/ejpt.v5. 25338@zept20.2014.5.issue-s4

Suleimany, M., Mokhtarzadeh, S., & Sharifi, A. (2022). Community resilience to pandemics: An assessment framework developed based on the review of COVID-19 literature. *International Journal of Disaster Risk Reduction, 80,* 103248. doi: https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2022.103248

Sumer, N., Karanci, A. N., Berument, S. K., & Gunes, H. (2005). Personal resources, coping self efficacy, and quake exposure as predictors of psychological distress following the 1999 earthquake in Turkey. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies, 18*(4), 331-342.

Tiernan, A., Drennan, L., Nalau, J., Onyango, E., Morrissey, L., & Mackey, B. (2019). A review of themes in disaster resilience literature and international practice since 2012. *Policy Design and Practice, 2*(1), 53-74.

Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan, 1*(2), 30-44.

Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual Review of*

Psychology, 74, 547-576.

Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work, 38*(2), 218-235.

Ungar, M. (2015). Resilience and culture: The diversity of protective processes and positive adaptation. In L. C. Theron, L. Liebenberg, and M. Ungar(Ed.), *Youth Resilience and Culture: Commonalities and Complexities (pp. 37-48).* Dordrecht, Dutch: Springer

Ungar, M. (2018). Systemic resilience. *Ecology and Society, 23*(4), 34. doi: 10.5751/ES-10385-230434

Ungar, M., & Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the child and youth resilience measure. *Journal of Mixed Methods Research, 5*(2), 126-149.

Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry, 7*(5), 441-448.

Ungar, M., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Annual research review: What is resilience within the social ecology of human development? *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 54*(4), 348-366.

United Nations International Strategy for Disaster Reduction (2009). *2009 UNISDR Terminology on Disaster Risk Reduction.* Geneva: UNISDR.

Updegraff, J. A., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2008). Searching for and finding meaning in collective trauma: results from a national longitudinal study of the 9/11 terrorist attacks. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(3), 709-722.

Uslaner, E. M. (2002). *The moral foundations of trust.* doi: 10.2139/ssrn.82 4504

Valinejad, J., Guo, Z., Cho, J.-H., & Chen, I.-R. (2022). Measuring Community Resilience During the COVID-19 Based on Community Wellbeing and Resource Distribution. *Journal of Social Computing, 3*(4), 322-344.

Västfjäll, D., Peters, E., & Slovic, P. (2008). Affect, risk perception and future optimism after the tsunami disaster. *Judgment and Decision Making, 3*(1), 64-72.

Walsh, F. (2011). Facilitating family resilience: Relational resources for positive youth development in conditions of adversity. In M. Ungar (Ed.), *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice* (pp. 173-185). Dordrecht, Dutch: Springer.

Wong, P. T., & Wong, L. C. (2013). A meaning-centered approach to building youth resilience. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (pp. 585-617). NY: Routledge.

원고접수일: 2023년 10월 16일
논문심사일: 2024년 2월 28일
게재결정일: 2024년 2월 28일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2024. Vol. 29, No. 3, 417 - 440

A Review of Individual and Community Resilience Factors for Disaster Mental Health Recovery

Jeongmi Yoon
Seoul Women's University Child·Adolescents Psychology Reserach Center

Euihyun Kwak
National Center for Disaster and Trauma, National Center for Mental Health

Minyoung Sim†
National Center for Disaster and Trauma, National Center for Mental Health

This research aimed to conceptualize and examine the factors of resilience for individual and community mental health recovery in disaster situations. Although the concept of disaster resilience has received increasing attention from various academic disciplines over the past three decades, it still lacks a unified definition and understanding of the factors that influence it. To address this, we conducted a review and discussion of various approaches and theories dealing with the resilience in disaster contexts in order to establish the foundation for an integrated conceptualization of disaster resilience for the future research. The resilience factors were also comprehensively introduced at both the individual and community levels. For individual resilience, factors such as social networks, self-management and regulation, coping efficacy and flexibility, and positive emotions were presented. The community resilience factors encompassed social capital, such as communication systems, trust, shared norms, and socio-cultural identity.

Keywords: resilience, resilience factor, disaster resilience, disaster mental health, disaster recovery